

বাসায় বসে কোভিড-১৯ এর মৃদু ও মাঝারী মাত্রার সংক্রমনের চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা ও প্রতিষেধক ঔষধ গ্রহন সংক্রান্ত নির্দেশিকা

(৯ম সংস্করণ, ০৭ জুলাই ২০২১)

ভূমিকা

আসসালামুআলাইকুম,

আমার পরিবার-পরিজন, বন্ধু, আত্মীয়-স্বজন ও শুভাকাজক্ষীগণের মধ্যে যারা এই কোভিডের সময় করোনা থেকে সুরক্ষিত থাকা অথবা কোভিড-১৯ আক্রান্ত হয়ে বাসায় বসে কিভাবে কোভিড এর চিকিৎসা নেবেন তা প্রায়শঃই ব্যক্তিগতভাবে টেলিফোনে আমার কাছে জানতে চান (যা এভাবে জনে জনে জানানো আমার পক্ষে একান্তই প্রায় অসম্ভব), তাঁদের সবার অনুরোধে, তাঁদের জন্য বাসায় বসে কোভিড-১৯ এর চিকিৎসা করার জন্য কোভিড-১৯ এর ব্যক্তিগত পর্যবেক্ষন অভিজ্ঞতা লব্ধ জ্ঞান থেকে সর্বশেষ কার্যকরী চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা বিস্তারিতভাবে সহজ ভাষায় উল্লেখ করার চেষ্টা করলাম।

কোভিড-১৯ এর রোগের জীবানু করোনা ভাইরাসটি যেহেতু একটি সদা পরিবর্তনশীল সুপার মিউটেন্ট ভাইরাস, তাই এর চিকিৎসা ব্যবস্থাপনার কার্যকারিতা সর্বদা পর্যবেক্ষন ও প্রায়োগিক প্রমাণ (Evidence based) এর উপর নির্ভরশীল এবং সর্বদা পরিবর্তনশীল। তাই কোভিড চিকিৎসাকে সময়োপযোগী ও কার্যকর রাখার স্বার্থে বার বারই চিকিৎসার পরিবর্তন গুলি জানানোর জন্য এপ্রিল ২০২০ ইং থেকেই ক্রমাগত আপডেট দিচ্ছি। গত ০১ এপ্রিল ২০২১ ইং তারিখে সর্বশেষ আপডেট দিয়েছিলাম। তাই এবারকার আপডেটটি হলোঃ ৯ম সংস্করণ ০৭ জুলাই, ২০২১ ইং।

এটি অত্যন্ত সৌভাগ্যের বিষয় যে, আমাদের দেশে কোভিড-১৯ প্রতিরোধে টীকাদান কার্যক্রম শুরু হয়েছে। তবে এই পূর্ণাঙ্গ টীকা দান প্রক্রিয়া সম্পন্ন করা ও তা শরীরে কার্যকর হতে প্রায় ৩-৪ মাস সময় লাগে। যেহেতু এই সময়ে (৩-৪ মাস) শরীর সংক্রমনের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ তৈরী করার প্রস্তুতি নিতে থাকে এবং পূর্ণাঙ্গ মাত্রায় প্রতিরোধ তৈরী হয় না, তাই এই সময়ে কেউ কেউ করোনার সংস্পর্শে আসলে কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হতে পারেন। আবার এই টীকার করোনা প্রতিরোধক গুণ কত সময় ব্যাপী কার্যকর থাকবে তা এখনও পুরোপুরি নিশ্চিত নয়। অন্য দিকে বর্তমানে করোনা ভাইরাসের বিভিন্ন ভেরিয়ান্ট বিশেষতঃ ডেল্টা ভেরিয়েন্ট এর মাধ্যমে আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা ক্রমাগতভাবে বাড়ছে। আবার এই ভেরিয়েন্ট-টির উপর টীকার কার্যকারিতাও শতভাগ প্রমানিত নয়, তাই টীকা নেয়ার পরও কেউ কেউ আবারো কোভিড-১৯ এ আক্রান্তের ঝুঁকিতে থেকেই যাচ্ছেন। এমতাবস্থায় বর্তমান কোভিড ডেউয়ের প্রেক্ষাপটে কোভিড-১৯ আক্রান্ত রোগীদের উপর পর্যবেক্ষন ও প্রায়োগিক প্রমাণ (Evidence based) লব্ধ জ্ঞানের উপর ভিত্তি করে এ চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা ও প্রতিষেধক ঔষধ এর মাত্রা পুনঃ বিন্যাস করা হয়েছে।

সূচীপত্র

ক্রমিক নং

বিষয়

পৃষ্ঠা নং

১।	কোভিড-১৯ এর শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ ও এর মাত্রা বুঝা ও রোগীর প্রাথমিক ভাবে করণীয় নির্ধারণের উপায়.....	০২
২।	বাসায় বসে কোভিড-১৯ এর মৃদু ও মাঝারী মাত্রায় শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের বিস্তারিত চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা.....	০২
৩।	কোভিড-১৯ আক্রান্ত হওয়া মাত্র করণীয়.....	০৩
৪।	প্রেসক্রিপশনঃ মৃদু মাত্রার কোভিড-১৯ সংক্রমণ.....	০৪
৫।	প্রেসক্রিপশনঃ মাঝারী মাত্রার কোভিড-১৯ সংক্রমণ.....	০৫
৬।	১-১০ বছর বয়সী বাচ্চাদের কোভিড-১৯ এর চিকিৎসা.....	০৬
৭।	কোভিড-১৯ এর প্রতিষেধক চিকিৎসা.....	০৭

১) কোভিড-১৯ এর শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ ও এর মাত্রা বুঝা ও রোগীর প্রাথমিক ভাবে

করণীয় নির্ধারণের উপায়

কোভিড-১৯ মানব দেহের একাধিক অঙ্গকে আক্রমণ করলেও মূলত শ্বাসতন্ত্রের প্রদাহ জনিত জটিলতায় রোগী মারা যায়। শ্বাসতন্ত্রের প্রদাহের মাত্রার উপর নির্ভর করে কোভিড-১৯ রোগীকে (১) মৃদু (Mild), (২) মাঝারী (Moderate), (৩) তীব্র (Severe) ও (৪) সংকটাপন্ন (Critical) এভাবে চার ভাগে ভাগ করে কোভিড-১৯ এর রোগীদের উপসর্গ ভিত্তিক চিকিৎসা দেয়া যেতে পারে। শ্বাসতন্ত্রের প্রদাহের মাত্রা পরিমাপ করার জন্য রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা পরিমাপ করা একটি উত্তম সহায়ক।

(১) মৃদু (Mild): অক্সিজেনের মাত্রা বাতাসে (Room air) ৯৪% এর বেশি হলে তাঁরা মৃদু সংক্রমণের রোগী। রোগের এই অবস্থায় বাসায় বসে চিকিৎসা পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ গ্রহণ করেই সম্পূর্ণ সুস্থ হওয়া সম্ভব।

(২) মাঝারী (Moderate): পালস অক্সিমিটার দিয়ে মাপা অক্সিজেন সেচুরেশন বাতাসে (Room air) ৮৮-৯৪% হলে তাঁরা মাঝারী সংক্রমণের রোগী। রোগের এই অবস্থায়ও বাসায় বসে চিকিৎসা পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ গ্রহণ করেই সম্পূর্ণ সুস্থ হওয়া সম্ভব।

(৩) তীব্র (Severe): পালস অক্সিমিটার দিয়ে মাপা অক্সিজেন সেচুরেশন ৮৮-৯৪% রাখার জন্য যাদের ১-১৫লি/ মিনিট অক্সিজেন থেরাপি দেয়ার প্রয়োজন হয়, তাঁরা তীব্র (severe) সংক্রমণের রোগী। এ অবস্থায় হাসপাতালে ভর্তি হয়ে প্রয়োজনীয় পরীক্ষা নিরীক্ষা ও চিকিৎসা ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে সুস্থ হওয়া সম্ভব।

(৪) সংকটাপন্ন (Critical): পালস অক্সিমিটার দিয়ে মাপা অক্সিজেন সেচুরেশন ৮৮-৯৪% রাখার জন্য যাদের ১৫লি/ মিনিট অক্সিজেনের বেশি অর্থাৎ হাই ফ্লো ন্যাজাল ক্যানুলা (HFNC), নন ইনভেসিভ ভেন্টিলেশন (NIV), কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস (Mechanical Ventilation) এর প্রয়োজন হয় তাঁরা সংকটাপন্ন (Critical) মাত্রার রোগী। এ অবস্থায় হাসপাতালের আইসিইউতে রোগীকে রেখে নিবিড় পর্যবেক্ষণ, পরিচর্যা ও চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা প্রদান করতে হয়। এ ধরনের জটিলতায় আক্রান্ত রোগীদের মধ্যে মৃত্যুর হার বেশী।

বিঃ দ্রঃ

১। শুধু বাসায় রেখে কোভিডের চিকিৎসা দিতে গেলে রোগের মাত্রা বোঝার জন্য রোগীর জ্বর ও অক্সিজেনের মাত্রা মাপা খুবই জরুরী এবং তার জন্য একটি থার্মোমিটার ও একটি পোর্টেবল পালস অক্সিমিটার নিজ সংগ্রহে রাখতে হবে এবং রোগীর অক্সিজেনের মাত্রা ক্রমাগতভাবে (৪-৬ ঘন্টা পর পর) পরিমাপ করে যেতে হবে। কারন শুধুমাত্র অক্সিজেন সেচুরেশন দেখেই রোগীকে উপরোক্ত সংক্রমণের শ্রেণীবিন্যাস করে পরবর্তী চিকিৎসা পদ্ধতি (বাসায়) নির্ধারণ করা যায়।

২। মৃদু বা মাঝারী সংক্রমণের সময় অহেতুক প্যানিক / মৃত্যুভীতিতে আক্রান্ত না হয়ে এবং ক্রমাগত বিভিন্ন পরীক্ষার জন্য ছোট্টাছুটি না করে বরং সম্পূর্ণ বিশ্রামে থেকে ও সহজ কিছু নির্ধারিত বিধি যেমনঃ “PHD Maneuver” ও প্রয়োজনে উপসর্গ ভিত্তিক ওষুধ খাওয়ার মাধ্যমে পূর্ণ নিরাময় সম্ভব। মনে রাখবেন এই সময়ে বিশ্রাম ও এখানে উল্লেখিত সহজ চিকিৎসার পরিবর্তে বিভিন্ন ল্যাব পরীক্ষা নিরীক্ষা জন্য রোগীকে নিয়ে ছোট্টাছুটি করা রোগীকে দ্রুত জটিলতার দিকে ধাবিত করতে পারে।

২) বাসায় বসে কোভিড-১৯ এর মৃদু ও মাঝারী মাত্রায় শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের বিস্তারিত চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা

ক. কোভিড-১৯ আক্রান্ত হওয়া মাত্র করণীয়

আপনি কোভিড-১৯ আক্রান্ত হয়েছেন এমন সন্দেহ/ নিশ্চিত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে বিশ্রাম ও কিছু শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়ামের পদ্ধতি অনুসরণ করতে পারেন, যাকে আমরা “কোভিড বিশ্রাম টেকনিক -PHD Maneuver (পি এইচ ডি ম্যানুভার)” বলছি।

“কোভিড বিশ্রাম টেকনিক -PHD Maneuver”-এর বিস্তারিতঃ-

P= Proning (উপর হয়ে শোয়া)

H= Hibernation (শীত নিদ্রা, অর্থাৎ ব্যাঙের শীত নিদ্রার মত নড়চড়া কম করে শুয়ে থাকা)

D = Deep breathing exercise (লম্বা/ গভীর শ্বাসের ব্যায়াম করা)

করোনা ভাইরাস ফুসফুসে অক্সিজেন স্বল্পতা ও রক্ত জমাট বাঁধার মত যে মারনঘাতি জটিলতা সৃষ্টি করে তা এই “কোভিড বিশ্রাম টেকনিক -PHD Maneuver” এর মাধ্যমে মোকাবেলা করে ফুসফুসের কাজকে পুনঃপ্রতিষ্ঠা করা সম্ভব। রোগের শুরুতেই এই পদ্ধতি আনুসরণ করলে তাতে রোগ জটিলতা যেমন এড়ানো সম্ভব, তেমনি আরোগ্য লাভ তথা সুস্থ্যতাও ত্বরান্বিত হয়। কোভিড-১৯ এর নির্দিষ্ট কোন ঔষধ নেই। বর্তমান ডেল্টা ভ্যারিয়েন্ট এর রোগী, যাঁরা বিভিন্ন ঔষধে ইতিমধ্যেই পূর্বে প্রচলিত কোভিডের বিভিন্ন ঔষধে রেজিস্ট্রেন্ট হয়ে গেছেন, তাঁদের ক্ষেত্রেও এই “কোভিড বিশ্রাম টেকনিক -PHD Maneuver” অত্যন্ত ভাল ফলাফল প্রদর্শন করেছে।

কোভিড-১৯ রোগের উপসর্গ প্রকাশের সঙ্গে সঙ্গে কোভিডের মৃদু, মাঝারী, তীব্র ও সংকটাপন্ন সংক্রমণের সকল ক্যাটাগরির রোগীদের সর্ব অবস্থায় “কোভিড বিশ্রাম টেকনিক -PHD Maneuver” অবশ্য পালনীয়। বর্তমানে চলমান ডেল্টা ভ্যারিয়েন্ট দিয়ে করোনা ডেউ চলাকালে আমরা আমাদের অভিজ্ঞতায় দেখেছি যে, এই তিনটি বিধান পালনের উপর রোগ নিরাময় ও রোগের অগ্রগতি অনেকাংশে নির্ভরশীল। তাই নিম্নলিখিত ০৩ টি বিষয় উপরোক্ত সব ধরনের রোগীদের জন্য অবশ্যই পালনীয়। এই তিনটি বিষয়কে মনে রাখার সহজীকরণ করার জন্য নিচে বিস্তারিত ছবিসহ ব্যাখ্যা করা হল।

(১) শোয়ার নিয়মঃ ক্রমাগত উপুর হয়ে শুয়ে থাকা (Proning)- ১,২ ও ৩ নং চিত্র অনুযায়ী (যাঁর জন্য যে ভাবে প্রযোজ্য)।



চিত্র-১ঃ উপুর হয়ে বিশ্রাম (Proning) মাঝারী মাত্রার কোভিড রোগী

চিত্র-২ঃ উপুর হয়ে বিশ্রাম (Proning) মৃদু মাত্রার কোভিড রোগী

চিত্র-৩ঃ উপুর হয়ে বিশ্রাম (Proning) অচেতন/অর্ধচেতন/মেদ ভুড়ির জন্য যাঁরা উপুর হতে অস্বস্থি বোধ করেন

(২) নিরুদ্বিগ্ন থাকা ও পরিপূর্ণ বিশ্রামে থাকা (Hibernation) অর্থাৎ ব্যাঙের শীত নিদ্রার মত নড়চড়া কম করে চুপচাপ শুয়ে থাকা।

(৩) গভীর ভাবে শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম (Deep breathing Exercise)

নিয়মঃ প্রথমে লম্বা করে শ্বাস টেনে নিয়ে ০৫ সেকেন্ড (মনে মনে ১-২-৩-৪-৫ বলতে যে সময় লাগে) শ্বাস ধরে রেখে তার পর শ্বাস ফেলে দিন। এভাবে ০৫ বার শ্বাস নেয়া ও ফেলার পর ষষ্ঠবার শ্বাস টেনে নিয়ে ফেলার সময় জোরে কাশি দিয়ে শ্বাস ফেলুন। এই ০৬ টি শ্বাস দিয়ে আপনি ব্রিদিং এক্সারসাইজের একটি সেশন সম্পূর্ণ করেন। এইভাবে প্রতি ০১ বা ০২ ঘন্টা পর পর একেকবারে ০২ টি সেশন করে এই ব্রিদিং এক্সারসাইজ করবেন। শুয়ে, বসে বা দাঁড়িয়ে যে কোন পজিশনেই এটা করা যাবে।

পুনশ্চঃ এই তিনটি বিষয় সম্বলিত “কোভিড বিশ্রাম টেকনিক -PHD Maneuver” টি যিনি যত আন্তরিকভাবে মানতে পারেন, তাঁর নিরাময় তত দ্রুত হয়।

খ. প্রেসক্রিপশনঃ মৃদু মাত্রার কোভিড-১৯ সংক্রমণ

কোভিডের মৃদু সংক্রমণের লক্ষণঃ-

- ❖ জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা, শরীর ব্যথা, দুর্বলতা, স্বাদ/গন্ধ না পাওয়া, কখনো কখনো বমি, পাতলা পায়খানা হওয়া অথবা শুষ্ক ইনফুয়েঞ্জা এর মত লক্ষণ।
- ❖ রোগীকে অক্সিজেন দেয়া ছাড়াই বাতাসে রোগীর অক্সিজেন স্যাটুরেশন ৯৪% এর উপরে থাকে।

Rx.

- (1) উপরের 'ক' অনুচ্ছেদে উল্লেখিত “ কোভিড বিশ্রাম টেকনিক - পি এইচ ডি ম্যানুভার” পালন করুন।
- (2) Tab. Ivermectin (6 mg)
২+০+০ x ০৩ দিন . এই ট্যাবলেট খালি পেটে খেতে হবে (অথবা শক্ত খাবার খাওয়ার ০৪ ঘন্টা পর খেতে হবে)
- (3) Cap. Doxycap (100 mg) / Doxycycline১+০+১ x ০৫ দিন
- (4) এরপরও একনাগাড়ে জ্বর চলতে থাকলে Tab. Moxibac (400 mg) / Moxifloxacin...১+০+০ x ০৭ দিন
- (5) Tab. Monas 10 mg / Montelukast০+০+১ x ১৫ দিন
- (6) Tab. Colimax (0.6 mg) / Colchicine.... ১+০+০ x ০৭ দিন
- (7) Tab. Bicozin ১+০+০ x ১৫ দিন
- (8) Tab. Vit-C ২+০+২ x ১৫ দিন
- (9) Tab. Filfresh 3 mg / Melatonin..... ০২-০৩ টি ট্যাবলেট ১৮০০ ঘটিকায় প্রতিদিন x ১০ দিন
- (10) Tab. Mucomist DT ০+১+০ x ০৭ দিন
- (11) Tab. Famotac 20 mg / Famotidine..... ১+০+১ x ১৪ দিন
- (12) Cap D3 20,000০১ টি ক্যাপসুল প্রতি সপ্তাহে ০১ বার x ০১ মাস
- (13) Tab. Proviten- Gold (for young patient) / Silver (Old patients) ০+১+০ x ১৫ দিন
- (14) Tab. Doxiva 400 mg /Doxofylline১+০+১ x ০৭ দিন

বিঃদ্রঃ

প্রেসক্রিপশনের মোটা অক্ষরে লিখা ১,২ ও ৩ নং ব্যবস্থাপনা মৃদু মাত্রায় কোভিডের মূল চিকিৎসা। অন্যান্য ৪-১৪ নং ঔষধগুলি সহযোগী ও উপসর্গ ভিত্তিক কোভিডের চিকিৎসা যা রোগীর রোগকে সহনীয় রাখতে ও দ্রুত নিরাময়ে সাহায্য করে।

উপদেশঃ-

বিশেষ পরামর্শ

- ❖ বাসায় বসেই রোগের শুরুতেই অনতিবিলম্বে চিকিৎসা শুরু করুন।
- ❖ বাসায় আইসোলেশনে থাকুন।
- ❖ কোভিড রোগীর সংস্পর্শে থাকা পরিবারের অন্যান্য প্রাপ্ত বয়স্কদের অবশ্যই কোন লক্ষণ না থাকলে ও Tab Ivermactin (06 mg) ২+০+০ করে পর পর তিন দিন খেতে দিন।
- ❖ একটি পালস অক্সিমিটার সংগ্রহ করুন এবং ৪-৬ ঘন্টা পরপর অক্সিজেন স্যাটুরেশন (Oxygen Saturation) মাপুন।
- ❖ যদি অক্সিজেন স্যাটুরেশন ৯৪% এর কম থাকে তাহলেঃ
 - ক) কোভিডের মাঝারী মাত্রায় ঔষধ শুরু করুন।
 - খ) “কোভিড বিশ্রাম টেকনিক -PHD Maneuver” কঠোর ভাবে পালন করুন।
 - গ) নিকটস্থ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- ❖ কোভিডের উপসর্গ সম্পূর্ণ নিরাময় হওয়ার ৩-৫ দিন পর অথবা সংক্রমণের উপসর্গ প্রকাশের ১৪ দিন পর করোনা সংক্রমণের টেস্ট করে নেগেটিভ হয়েছে কিনা দেখতে পারেন।

অন্যান্য সাধারণ পরামর্শ

- ❖ দিনে ২-৪ বার নিঃশ্বাসে গরম পানির ভাপ নেয়া।
- ❖ দিনে অন্তত ২/৩ কাপ গরম মসলার চা খাওয়া।
- ❖ দিনে একবার ৪-৫ ফোঁটা করে প্রতি নাকের ছিদ্রে কালিজিরা ভিজানো পানির ড্রপ নেয়া।
- ❖ কালিজিরা, রসুন, মধু জমজমের পানি ইত্যাদি খাওয়া।
- ❖ প্রার্থনা/মেডিটেশনের মাধ্যমে নিজেকে দুঃচিন্তা মুক্ত রাখা।

গ. প্রেসক্রিপশনঃ মাঝারী মাত্রার কোভিড-১৯ সংক্রমণ

কোভিডের মাঝারী সংক্রমণের লক্ষণ

- ❖ জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা, শরীর ব্যথা, দুর্বলতা, স্বাদ/গন্ধ না পাওয়া, কখনো কখনো বমি, পাতলা পায়খানা হওয়া অথবা শুধু ইনফ্লুয়েঞ্জা এর মত লক্ষণ।
- ❖ বিশ্রামে থাকা অবস্থায় কোন রকম অক্সিজেন থেরাপী ছাড়াই রোগীর অক্সিজেন সেচুরেশন বাতাসে (রুম এয়ারে) ক্রমাগত ভাবে ৮৮-৯৪% এ এর মধ্যে থাকা।

Rx.

(1) উপরের “ক” অনুচ্ছেদে “কোভিড বিশ্রাম টেকনিক -PHD Maneuver” কঠোর ভাবে পালন করুন।

(2) Tab. Ivermectin (6 mg)

২+০+০ x ০৫ দিন।

(আপনি যদি মৃদু সংক্রমণের রোগী হিসাবে Ivermectin এর ০৩ টি ডোজ ইতিমধ্যে খেয়ে থাকেন, তাহলে আরও অতিরিক্ত দুই ডোজ প্রতিদিন (২+০+০) করে ০২ দিন খেতে হবে)

(3) Cap. Doxycap (100 mg) / Doxycycline১+০+১ x ০৫ দিন অথবা,

Cap Cef-3 (400 mg).....১+০+০ x ০৭ দিন

(4) Tab. Dexamethasone (0.5 mg)

৪+৪+৪ - ০৫ দিন

২+২+২ - ০৩ দিন

১+১+১ -০৩ দিন তারপর বন্ধ

(5) Tab. Rivaroxaban (10 mg) ১+০+০ x ১৫ দিন

(6) Tab. Baritor 2 (2 mg) / Baricitinib..... ২+০+০ x ০৭ দিন

(7) Tab. Moxibac (400 mg) ১+০+০ x ০৭ দিন

(8) Tab. Monas 10 mg ০+০+১ x ১৫ দিন

(9) Tab. Colchicine (0.6 mg) ১+০+০ x ১০ দিন

(10) Tab. Bicozin ১+০+০ x ১৫ দিন

(11) Tab. Vit-C ২+০+২ x ০১ মাস

(12) Tab. Filfresh (Melatonin) 3 mg ০২-০৩ টি ট্যাবলেট ১৮০০ ঘটিকায় প্রতিদিন x ১৫ দিন

(13) Tab. Mucomist DT ০+১+০ x ১৫ দিন

(14) Tab. Famotac 20 mg / Famotidine ১+০+১ x ১৪ দিন

(15) Cap D3 20,000, ০১ টি ক্যাপসুল প্রতি সপ্তাহে ০১ বার x ১ মাস

(16) Tab. Proviten- Gold (for young patient) / Silver (Old patients) ০+১+০ x ০১ মাস

(17) Tab. Doxiva 400 mg ১+০+১ x ১০ দিন

বিঃ দ্রঃ

প্রেসক্রিপশনের মোটা অঙ্করে লিখা ১,২,৩,৪,৫ ও ৬ নং মাঝারী মাত্রার কোভিডের মূল চিকিৎসা। অন্যান্য ৭-১৭ নং ঔষধগুলি কোভিডের সহযোগী ও উপসর্গ ভিত্তিক চিকিৎসা যা রোগীর রোগকে সহনীয় রাখতে ও দ্রুত নিরাময়ে সাহায্য করে।

উপদেশঃ-

বিশেষ পরামর্শ

- ❖ অনতিবিলম্বে উপরোক্ত চিকিৎসা বাসায় শুরু করুন।
- ❖ “কোভিড বিশ্রাম টেকনিক -PHD Maneuver” করার পরেও অক্সিজেন সেচুরেশন ক্রমাগতভাবে বাতাসে (রুম এয়ারে) ৮৮% এর নীচে নামতে থাকলে জরুরী ভাবে নিকটস্থ চিকিৎকের পরামর্শ নিন ও হাসপাতালে ভর্তির প্রস্তুতি নিন।
- ❖ এ সময়ে যদি বাসায় অক্সিজেন থেরাপি নেয়ার সুযোগ থাকে তবে এমন ভাবে অক্সিজেন ফ্লো সেট করুন যাতে অক্সিজেনের সেচুরেশন ৮৮%-৯৪% এর মধ্যে থাকে।
- ❖ উপসর্গ সম্পূর্ণ নির্মূল হওয়ার ৩-৫ দিন পর অথবা আক্রান্তের ১৪ দিন পর একবার এবং আরও ৩-৫ দিন পর পুনরায় করোনা টেস্ট করে করোনা নেগেটিভ হয়েছে কিনা নিশ্চিত হতে পারেন।

অন্যান্য সাধারণ পরামর্শ

- ❖ দিনে ২-৪ বার নিঃশ্বাসে গরম পানির ভাপ নেয়া।
- ❖ দিনে অন্তত ২/৩ কাপ গরম মসলার চা খাওয়া।
- ❖ দিনে একবার ৪-৫ ফোঁটা করে প্রতি নাকের ছিদ্রে কালিজিরা ভিজানো পানির ড্রপ নেয়া।
- ❖ কালিজিরা, রসুন, মধু জমজমের পানি ইত্যাদি খাওয়া।
- ❖ প্রার্থনা/মেডিটেশনের মাধ্যমে নিজেকে দুঃশ্চিন্তা মুক্ত রাখা।

ঘ. ১-১০ বছর বয়সী বাচ্চাদের কোভিড-১৯ এর চিকিৎসাঃ-

- (১) Tab. Ivermectin 0.15 - 0.20 mg/kg ওজন হিসাবে মাত্র একবার খাওয়াতে হবে। যদি সিরাপ না পাওয়া যায় তাহলে ট্যাবলেট গুড়া করে খাওয়াতে হবে।
- (২) Cap Azythromycin 250 mg দিনে একবার করে ০৫ দিন অথবা ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে Syrp. Azythromycin 10 mg/kg ওজন হিসাব করে দিনে একবার করে ০৫ দিন খাওয়াতে হবে।
- ❖ ১০ বছরের বয়সী বাচ্চাদের জন্য প্রাপ্ত বয়স্কদের ডোজে কোভিডের চিকিৎসা দেয়া যেতে পারে।

ঙ) কোভিড -১৯ আক্রান্ত রোগীদের বমি ও ঘন ঘন পাতলা পায়খানা জনিত উপসর্গের

চিকিৎসাঃ

- (১) Tab. Nitazoxanide (500 mg) অথবা Zox (500 mg) ০৩ টি ট্যাবলেট শুধু একবার একসাথে খেতে হবে। ১২ বছর থেকে সবাই এই ডোজে ঔষধটি খেতে পারেন।

শুধুমাত্র বাচ্চাদের ক্ষেত্রেঃ-

- ❖ ০১-০৩ বছর বয়সী বাচ্চাদের জন্যঃ Syrp. Nitazoxanide (100mg/5ml) ০৫ মিলি দৈনিক ০২ বার হিসেবে সর্বমোট ০৫ দিন
 - ❖ ০৪-১১ বছরের বাচ্চাদের জন্যঃ Syrp. Nitazoxanide (100mg/5ml) ১০ মিলি দৈনিক ০২ বার হিসেবে সর্বমোট ০৫ দিন খেতে হবে।
- (২) উপরের ঔষধে কাজ না হলে, Tab. Azithromycin 500 mg (Azyth 500), দৈনিক ০১ টি করে ০৫ দিন খাবেন।
- ❖ ১২ বছরের নীচে বাচ্চাদের জন্য, ২৫০ মিগ্রা এর দৈনিক ০১ টি ট্যাবলেট হিসাবে ০৫ দিন।
 - ❖ ছোট বাচ্চাদের জন্য এই ঔষধটি ১০ মিগ্রা/কেজি হিসাবে দৈনিক একবার করে ০৫ দিন খাওয়াতে হবে।
- (৩) ডিহাইড্রেশন রোধে সাথে প্রয়োজন অনুযায়ী খাবার স্যালাইন খেতে দিতে হবে।

চ) কোভিড-১৯ এর প্রতিষেধক চিকিৎসাঃ-

১। COVID-19 এর বর্তমান উদ্বেগজনক পরিস্থিতিতে বিশেষতঃ করোনার নতুন ডেল্টা ভ্যারিয়েন্টের বিরুদ্ধে করোনার প্রতিষেধক ঔষধ হিসেবে ব্যবহার করার জন্য, Tab Ivermectin 12 mg (ভালো মানের, ভালোভাবে সংরক্ষিত এবং বৈধ মেয়াদ সহ) প্রতি ১০ দিন পর পর পরবর্তী ১২ সপ্তাহ পর্যন্ত অথবা বর্তমান কোভিডের ডেউ চলাকালীন পুরোটা সময়ে করোনার সাময়িক প্রতিষেধক হিসাবে Tab Ivermectin ব্যবহার করা যেতে পারে। এমনকি যারা ইতিমধ্যে টিকা নিয়েছেন তাঁরাও একই ডোজে এই ঔষধটি প্রতিষেধক হিসাবে গ্রহণ করতে পারেন।

২। শিশুদের ক্ষেত্রেঃ দশ বছরের চেয়ে বেশী বয়সী শিশুরা প্রাপ্ত বয়স্কদের মত Tab Ivermectin 12 mg, দশ দিন পর পর এবং পাঁচ থেকে দশ বছর বয়সী শিশুরা Tab Ivermectin 6mg দশ দিন পর পর খেতে পারবেন।

৩। তবে গর্ভবতী মা/ স্তন্যদানকারী মা এবং পাঁচ বছরের কম বয়সের শিশুদের জন্য প্রতিষেধক হিসেবে Tab Ivermectin ব্যবহার করা যাবে না।

পরিশেষেঃ কোভিড-১৯ এর চিকিৎসা/ প্রতিষেধক হিসাবে Tab. Ivermectin ও কিছু কথাঃ-

কোভিড-১৯ এর চিকিৎসা /প্রতিষেধক হিসেবে Tab. Ivermectin ব্যবহারের যৌক্তিকতা উপযোগিতা ও নিরাপত্তা নিয়ে যারা জানতে চেয়েছেন তাঁদের জন্য কোভিডের ক্ষেত্রে Tab Ivermectin ব্যবহারের গবেষণালব্ধ তথ্যগুলি নিম্নে তুলে ধরা হলোঃ

১. পরীক্ষাগারে এবং প্রাণীর উপর গবেষণা করে পাওয়া গেছে যে, Ivermectin ঔষধটি Covid-19 এর জন্য দায়ী SARS-Cov-2 ভাইরাস এর বৃদ্ধি (Replication) অত্যন্ত কার্যকর ভাবে রোধ করতে সক্ষম। গবেষণালব্ধ এই ফলাফলের উপর ভিত্তি করে পরবর্তীতে COVID-19 এর চিকিৎসার পাশাপাশি প্রতিষেধক হিসেবে Ivermectin এর ব্যবহার ও কার্যকারিতা নিয়ে অনেক দেশে বেশ কিছু Clinical trial সম্পন্ন হয়েছে।

২. Covid-19 এর প্রতিষেধক হিসেবে Ivermectin এর কার্যকারিতা নিয়ে ভারত, চীন, মিশর এবং বাংলাদেশ পরিচালিত Clinical Trial এ অত্যন্ত চমকপ্রদ ফলাফল পাওয়া গেছে। ভারতে Dr. Priyamdhaba Behra এবং তাঁর টীম ১৮১ জন চিকিৎসক এর উপর Tab. Ivermectin 12-18 mg, দুই ডোজ (৭২ ঘন্টা পর পর) প্রয়োগ করে দেখতে পান যে, যারা প্রতিষেধক হিসেবে Tab.Ivermectin গ্রহন করেছেন তাঁরা যারা প্রতিষেধক হিসেবে গ্রহন করেন নি, তাদের তুলনায় ৯৩% কম কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হয়েছেন। একইভাবে মিশরে Dr Waheed Shouman, চীনে Dr. Andrew Brayant এবং বাংলাদেশে Dr. Mohammed Tarek Alam একই মাত্রায় ডোজ (শুধু Dr. Mohammad Tarek Alam, Tab Ivermectin 12 gm, মাসে একবার করে চার মাস ব্যবহার করেছেন) ব্যবহার করে দেখতে পান যারা প্রতিষেধক নিয়েছে তাঁরা যারা নেয় নি তাদের তুলনায় অনেক কম আক্রান্ত হয়েছেন (যথাক্রমে ৮৬%, ৭.৪%/৫৮.৪% এবং ৬.৯%/৭৩.৩%)। গতবছর ICDDRDB পরিচালিত একটি গবেষণা পত্রে ও কোভিড-১৯ রোগীদের চিকিৎসায় Tab.Ivermectin এর উপকারিতা প্রকাশ পেয়েছে।

৩. এ সমস্ত গবেষণালব্ধ ফলাফল কে পর্যালোচনা করে পরবর্তীতে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে অবস্থিত বিশ্বের নামকরা ইন্টেনসিভিস্ট (ক্রিটিক্যাল কেয়ার মেডিসিন বিশেষজ্ঞ) নিয়ে গঠিত FLCCC Alliance (Front Line Covid-19 Critical Care Alliance) তাঁদের Covid-19 Prevention & Treatment Protocol এ Tab. Ivermectin অন্তর্ভুক্ত করেন। তাঁরা প্রতিষেধক হিসেবে Tab.Ivermectin 12 mg, ১ম দিন, একই ডোজ ৩য় দিন এবং প্রতি সপ্তাহে একবার করে গ্রহন করতে পরামর্শ দেন।

৪. সাম্প্রতিক সময়ে বাংলাদেশে করোনার রোগীদের উপর চিকিৎসার ক্ষেত্রে এবং যারা আক্রান্ত নন (যারা ভেক্সিন নিয়েছেন বা যারা ভেক্সিন নেননি) এমন জনসাধারণের মধ্যেও Tab.Ivermectin প্রতিষেধক হিসাবে প্রয়োগের চিকিৎসাগত অভিজ্ঞতা অত্যন্ত আশাব্যঞ্জক। আমরা আরো লক্ষ্য করেছি যে ভারত, যুক্তরাজ্য এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের চিকিৎসকেরাও এখন করোনার বিরুদ্ধে Ivermectin ব্যবহার শুরু করেছেন।

৫. করোনা মহামারীর শুরু থেকেই আমরা করোনার বিরুদ্ধে লড়াইয়ের জন্য সমন্বিত Evidence Based Medicine চর্চা করে আসছি এবং বাংলাদেশে সর্বপ্রথম গত এপ্রিল ২০২০ ইং সম্মিলিত সামরিক হাসপাতাল, ঢাকাতে আমাদের কোভিড-১৯ রোগীর চিকিৎসায় Tab Ivermectin ব্যবহার করা শুরু করেছি। তখন থেকেই Tab. Ivermectin কোভিডের রোগীর চিকিৎসার পাশাপাশি কোভিডের প্রতিষেধক হিসাবেও গ্রহন করার জন্য সহকর্মী, পরিবার পরিজন, আত্মীয় স্বজন এবং শুভাকাঙ্ক্ষীদের পরামর্শ দিয়ে আসছি। প্রতিষেধক হিসেবে আমরা বাস্তব প্রায়োগিক ক্ষেত্রে আমাদের অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে যখন যে মাত্রায় প্রতিষেধক ডোজটি কার্যকর পেয়েছি সে ভাবে প্রতিষেধক হিসাবে Tab Ivermectin গ্রহণ করার পরামর্শ দিয়ে এসেছি।

৬. Tab. Ivermectin ব্যবহারঃ বাংলাদেশ প্রেস্কাপট

IEDCR ও ICDDRDB এর সাম্প্রতিক গবেষণা অনুযায়ী COVID-19 এর ডেল্টা ভ্যারিয়েন্ট টি মূলত বর্তমানে বাংলাদেশে COVID-19 এর দ্রুত সংক্রমণের জন্য দায়ী (৬৮%)। পার্শ্ববর্তী দেশ ভারতের দিল্লিতে Tab Ivermectin ব্যবহার করে ডেল্টা ভ্যারিয়েন্টকে নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম হয়েছে, যেখানে তামিলনাড়ুতে Ivermectin ব্যবহার না করার জন্য সংক্রমণ এখন পর্যন্ত নিয়ন্ত্রণের বাইরে রয়ে গেছে। আর এই অভিজ্ঞাত্যের

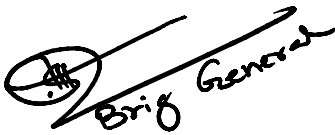
আলোকে বর্তমানে দেশটির উত্তর প্রদেশে Ivermectin COVID-19 এর প্রতিষেধক এবং চিকিৎসা হিসেবে ব্যবহৃত হচ্ছে। বাংলাদেশের বর্তমান ডেল্টা ভ্যারিয়েন্ট দ্রুত সংক্রমনের নিয়ন্ত্রনে Ivermectin এর ব্যবহার ভিন্ন আপাততঃ কোন বিকল্প নেই। সস্তা ও সহজ লভ্য এই ঔষধ টি ব্যবহারের ফলে একদিকে যেমন কোভিডের দ্রুত সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব, অন্য দিকে শুরুতেই COVID-19 এর তীব্র সংক্রমণ প্রতিহত করার মাধ্যমে আই সি ইউ তে কোভিড রোগীর ব্যয়বহুল চিকিৎসা ও মৃত্যুহার কমানো সম্ভব।

References

1. FDA approval and Anti- viral activity of Ivermectin:
Link: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0166354220302011?token=80C38BC7D37E403C6E6B39CE99839C70CF92A6DF0030BD46FCA4FA057D2387131C222548C05DD908BB6E302CA6ED58A4&originRegion=eu-west-1 & origin Creation = 20210702031629>
2. Prevention and early outpatient treatment of COVID-19 by FLCCC Alliance:
Link: <https://covid19criticalcare.com/covid-19-protocols/i-mask-plus-protocol/>
3. Ivermectin as preexposure prophylaxis of COVID-19 by Prof Tarek Alam:
Link: <https://www.ejmed.org/index.php/ejmed/article/view/599>
4. Ivermectin for prevention and treatment for COVID-19 infection by Andrew Bryant:
Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34145166/>
5. Use of Ivermectin as potential chemoprophylaxis of COVID-19 in Egypt by Dr. Waheed Showman:
Link: <https://www.epistemonikos.org/documents/5d9b45e454250b4724bdb82d526286126e4b8f64>
6. Role of Ivermectin in the prevention of SARS-Cov-2 infection among Healthcare workers in India by Dr. Priyamadhaba Behera:
Link: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0247163>
7. Clinical trial of Ivermectin against COVID-19 by icddr,b:
Link: <https://www.icddr.org/news-and-events/press-corner/press-releases?id=99&task=view>
8. Delta variant spreading quickly across Dhaka city: icddr,b study:
Link: <https://www.google.com/amp/s/www.thedailystar.net/coronavirus-deadly-new-threat/news/delta-variant-spreading-quickly-across-dhaka-city-icddr-b-study-2112941%3famp>
9. Use of Ivermectin as prophylaxis and treatment of COVID-19 in Uttar Pradesh:
Link: <http://dgmhup.gov.in/DocumentsCovid19/1621.pdf>
10. Ivermectin in Tamil Nadu, Delhi, Uttarpradesh:
Link: https://www.thedesertreview.com/opinion/columnists/indian-bar-association-sues-who-scientist-over-ivermectin/article_f90599f8-c7be-11eb-a8dc-0b3cbb3b4dfa.html

ইতিমধ্যে কোভিড-১৯ এর বিরুদ্ধে টিকাদান কার্যক্রম শুরু হয়েছে। তবে টিকা গ্রহণ করলেও সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা, মাস্ক পরিধান করা, বার বার হাত ধোঁত করা ও বন্ধস্থানে ঘনিষ্ঠ সামাজিক সমাবেশ এ যোগ দান থেকে বিরত থাকা এবং করোনার এই ঢেউ চলাকালীন সময়ে প্রতিষেধক ঔষধ গ্রহণ করার কোন বিকল্প নাই। সবাই করোনার বিরুদ্ধে জারী করা স্বাস্থ্য বিধিগুলি সঠিক ও পূর্ণভাবে মেনে চলুন ও সুস্থ থাকুন-এ কামনা করছি।

আপনাদের একান্ত -



ব্রিগেডিয়ার জেনারেল (ডাঃ) মাসুদ মজুমদার

এম বি বি এস, এফ সি পি এস

ফেলো- ক্রিটিক্যাল কেয়ার মেডিসিন

উপদেষ্টা বিশেষজ্ঞ ও বিভাগীয় প্রধান

ক্রিটিক্যাল কেয়ার মেডিসিন বিভাগ

ক্রিটিক্যাল কেয়ার সেন্টার

ও

ইমার্জেন্সী-ক্যাজুয়ালটি সেন্টার

সিএমএইচ ঢাকা, ঢাকা সেনানিবাস

তারিখঃ ০৬ জুলাই ২০২১ ইং

A guideline on Treatment of Mild and Moderate Cases of COVID-19 at Home and Chemo-prophylaxis

(9th Edition, Dt: 7th July, 2021)

Preamble

Assalamu Alaikum.

A large number of my family members, friends, relatives and well-wishers are repeatedly asking me how to be protected from COVID-19 during this pandemic or how to get treatment for COVID-19 with mild symptoms at home (which is difficult for me to describe it individually). For them, here, I am giving the latest effective and simple management of COVID-19 in details.

SARS-Cov-2 is a super mutant virus and is changing its character by mutation. So, treatment protocol also need to be changed according to its changing characteristics. The effectiveness of management of COVID-19 always depends on close monitoring, keen observation and evidence-based approach. Therefore, for an effective and timely treatment of COVID-19, I have been updating it time and again, since April 2020. Last update was done on 01 April, 2021.

Fortunately, vaccination against COVID-19 has been started in our country. Once you are vaccinated it will take approximately 3-4 months for this vaccination to be completed and to be effective against SARS-Cov-2 in our body. As body is priming during this period (3-4 months) and complete immunity is not produced, people who will come in close contact with COVID-19 patient, may be infected during this period. However, the time duration of vaccine induced immune-protection against Covid-19 is not yet ensured. On the other hand, the number of patients is increasing who are infected with different variants of corona virus, especially delta variants. Again, the effectiveness of the vaccine on this variant is not 100% proven, so even after the vaccination, some people are still at risk of being infected with Covid-19. So, in the context of the current COVID-19 wave, the management and prophylactic medication has been re-adjusted. This re-adjustment has been done on the basis of proficiency and competence acquired by practical experience of evidence based management of COVID-19 in our country.

Index

<u>Sl. No</u>	<u>Contents</u>	<u>Page No</u>
1.	Assessment of COVID-19 pneumonia and its management strategy.....	10
2.	The detail treatment of 'mild' and 'moderate' cases of COVID-19 patients at home.....	10
3.	Things to do, as soon as to be infected	11
4.	Prescription: Mild COVID-19, adult patient	11
5.	Prescription: Moderate Covid-19, adult patients	12
6.	Prescription for Children of 1-10 years with COVID-19.....	13
7.	Temporary Prophylactic treatment of COVID-19 (GI symptoms).....	14

1.Assessment of COVID-19 pneumonia and it's management strategy

Though COVID-19 affects multiple organ in the human body, but patients die mainly due to complications of COVID pneumonia. COVID pneumonia can be categorized to 'Mild', 'Moderate', 'Severe', and 'Critical'- depending on the severity. Oxygen saturation is a good marker to assess the severity of COVID pneumonia.

- 1) **'Mild'**: Patients with oxygen saturation more than 94% in room air will be categorized as 'mild' infection. In this stage, complete recovery is possible at home by taking medications according to prescribed treatment protocol.
- 2) **'Moderate'**: Patients with oxygen saturation in between 88-94% in room air will be categorized as 'moderate' infection. In this stage, complete recovery is possible at home by taking medications according to prescribed treatment protocol.
- 3) **'Severe'**: Patients who need 1-15 L/min oxygen to keep oxygen saturation in between 88-94% will be categorized as 'severe' infection. In this stage complete recovery can be possible by relevant investigations and necessary supportive treatment admitting into a hospital.
- 4) **'Critical'**: Patients who need more than 15 L/min oxygen i.e. High Flow Nasal Cannula (HFNC), Non Invasive Ventilation (NIV) and Mechanical ventilation to keep oxygen saturation in between 88-94%, will be categorized as 'critical' infection. In this stage recovery can be possible in an Intensive Care Unit through keen monitoring, intensive care and necessary treatment. Death rate is higher in this critical group of patients.

N.B:

1. In order to treat COVID-19 at home, a 'thermometer' and a 'portable pulse oximeter' should be kept in hand to measure body temperature and oxygen saturation. Patient's oxygen level should be measured every 4-6 hours, to assess the progress of the disease. This is because the next treatment plan can be determined according to the above mentioned classification of infection based on the oxygen saturation.
2. During mild and moderate COVID-19 infection, complete recovery can be possible at home by adopting "COVID relaxation technique- PHD Maneuver" with taking medications according to prescribed treatment protocol. Please keep in mind that running to and fro during this time for unnecessary investigations due to panic or fear of impending death may make the situation worse and lead to complications.

2) The detail treatment of 'mild' and 'moderate' cases of COVID-19 patients at home

A. The first thing first:

As soon as you suspect / confirm that you have Covid-19, you can follow 'COVID Relaxation Technique-PHD Maneuver'.

In "COVID Relaxation Technique-PHD Maneuver"-

P= Proning (lying at prone position),

H= Hibernation (Stay with less movement like frog's hibernation),

D= Deep breathing exercise.

It is possible to re-establish lung function with 'PHD Maneuver' by dealing with life-threatening lung complications of coronavirus such as oxygen deprivation and blood clots in the lungs. If this method is followed at the beginning of the disease, it is possible to avoid the complications of the disease, as well as to accelerate the recovery rate and well-being.

There is no specific medicine for Covid-19. This 'PHD Maneuver' has shown amazing results in patients of the current Delta variant, who are already resistant to various previously used medications.

'PHD Maneuver' must be practiced in all category of COVID pneumonia patients. We have seen in our experience during present wave of COVID-19 with Delta variant that progression and recovery from the disease depends on practicing this maneuver religiously. To make PHD maneuver easier, the 03 components are explained below with detailed pictures:

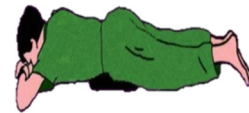
(1) Proning: Lying in prone position according to picture no-1, 2&3 as appropriate



Picture-1: Proning for Conscious patient



Picture-2: Proning for active patient with mild pneumonia



Picture-3: Proning for semi-conscious/unconscious/Obese patient

(2) Hibernation: Staying calm and quiet with less movement like a frog's hibernation.

(3) Deep Breathing Exercises:

Rules: First take a deep breath and hold your breath for 05 seconds (the time it takes to say 1-2-3-4-5 silently) and then exhale. In this way, after inhaling and exhaling 05 times, on sixth inhalation exhale with a forceful cough. That constitutes a full session of 06 breaths. In this way, do this breathing exercise by doing 02 sessions at a time 01 or 02 hourly. This can be done in any position, during lying, sitting or standing.

PS: The more sincerely you adopt these three components of 'PHD Maneuver', the faster is your healing process.

B. Prescription: Mild Covid-19 adult patients

Covid-19 mild symptoms:

- ❖ *Fever, cough, sore throat, body aches, weakness, loss of taste / smell, occasional vomiting and diarrhea, or just influenza like symptoms.*
- ❖ *Oxygen saturation remain >94% in room air.*

Rx.

- 1) Follow the 'PHD Maneuver' according to paragraph 'A' above.
- 2) **Tab. Ivermectin (6 mg)**
2+0+0 for 03 days. This tab should be taken in empty stomach (or after 04 hrs of taking solid food)
- 3) **Cap. Doxycap (100 mg) / Doxycycline**1+0+1 x 05 days
- 4) If fever continued, then also add Tab. Moxibac (400 mg) / Moxifloxacin 1+0+0 x 07 days
- 5) Tab. Monas (10 mg) / Montelukast 0+0+1 x 15 days
- 6) Tab. Colimax (0.6 mg) / Colchicine 1+0+0 x 10 days
- 7) Tab. Bicozin 1+0+0 x 15 days
- 8) Tab. Vit-C 2+0+2 x 15 days
- 9) Tab. Filfresh 3 mg / Melatonin 02-03 tab at 1800 hrs daily x 10 days
- 10) Tab. Mucomist DT 0+1+0 x 07 days
- 11) Tab. Famotac 20 mg / Famotidine 1+0+1 x 14 days
- 12) Cap D3 20,000 01 cap weekly for 01 month
- 13) Tab. Proviten- Gold (for young patient) / Silver (Old patients) 0+1+0 x 15 days
- 14) Tab. Doxiva 400 mg /Doxofylline 1+0+1 x 07 days

NB: Sl no. - 1, 2 & 3 (printed in bold fonts) are the main medicines for COVID-19 treatment and Sl no.- 4 to 14 are adjuvants for symptomatic relief and quick recovery.

Advice:

Special advice:

- ❖ Start treatment immediately at home.
- ❖ Stay at home isolation.
- ❖ Other all adult members of the home must be treated with Tab. Ivermectin (06 mg) 2+0+0 for consecutive 03 days even if they have no symptoms.
- ❖ Get a pulse oximeter and measure your oxygen saturation 4-6 hourly. If oxygen saturation become less than 94% then follow:
 - a) Start treatment of moderate COVID-19 infection.
 - b) Practice 'COVID Relaxation Technique-PHD Maneuver' strictly.
 - c) Consult a nearby doctor.
- ❖ You can do a lab test for COVID-19 detection, 3-5 days after the complete remission of COVID symptoms or 14 days after the onset of symptoms of your COVID-19 infection.

General advice:

- ❖ Inhale hot water steam 2-4 times a day
- ❖ Take at least 2/3 cup of hot spice tea in a day
- ❖ Take Kalijira soaked water 4-5 drop/nostril once in a day,
- ❖ Continue taking Kalijira, Garlic, Honey, Zamzam water etc.
- ❖ Keep yourself free from anxiety by prayer / meditation.

C. Prescription: Moderate COVID-19 adult patients

Covid-19 moderate symptoms:

- ❖ *Fever, cough, sore throat, body aches, weakness, loss of taste / smell, occasional vomiting and diarrhea, or just influenza like symptom*
- ❖ *Oxygen saturation suddenly fall down to 88% - 94% in room air while in rest*

Rx.

- 1) Follow the "COVID Relaxation Technique- PHD Maneuver" according to paragraph "A" above.
- 2) **Tab. Ivermectin (6 mg)**
2+0+0 x 05 days.
(If you have already taken 1st three doses of Ivermectin, when you had mild symptoms, now take rest 02 doses @ 2+0+0)
- 3) **Cap. Doxycap (100 mg) / Doxycycline** 1+0+1 x 05 days
OR
Cap Cef-3 (400 mg) 1+0+0 x 07 days
- 4) **Tab. Dexamethasone (0.5 mg)**
 - a. 4+4+4 for 05 days
 - b. 2+2+2 for 03 days
 - c. 1+1+1 for 03 days then stop
- 5) **Tab. Rivaroxaban (10 mg)** 1+0+0 x 15 days
- 6) **Tab. Baritor 2 (2 mg) / Baricitinib** 2+0+0 x 07 days

- | | |
|--|------------------|
| 7) Tab. Moxibac (400 mg) | 1+0+0 x 07 days |
| 8) Tab. Monas 10 mg | 0+0+1 x 15 days |
| 9) Tab. Colchicine (0.6 mg) | 1+0+0 x 10 days |
| 10) Tab. Bicozin | 1+0+0 x 01 month |
| 11) Tab. Vit-C | 2+0+2 x 01 month |
| 12) Tab. Filfresh (Melatonin) 3 mg, 02 tab at 1800 hrs daily x 15 days | |
| 13) Tab. Mucomist DT 0+1+0 x 15 days | |
| 14) Tab. Famotac 20 mg / Famotidine 1+0+1 x 14 days | |
| 15) Cap D3 20,000 01 cap weekly x 01 month. | |
| 16) Tab. Proviten- Gold (for young patient) / Silver (Old patients) 0+1+0 x 01 month | |
| 17) Tab. Doxiva 400 mg 1+0+1 x 10 days. | |

NB: Sl no. - 1, 2,3,4,5 & 6 (printed in bold fonts) are the main medicines for moderate COVID-19 treatment and Sl no. 7 to 17 are adjuvants for symptomatic relief and quick recovery.

Advice:

Special Advices:-

- ❖ Start treatment immediately at home as mentioned above.
- ❖ If your oxygen saturation persistently going down below 88% in room air even after PHD maneuver, then Consult a doctor and get preparation for hospitalization.
- ❖ If there is an opportunity to take oxygen therapy at home, at this time, then set the oxygen flow in such a way that the oxygen saturation remain in between 88-94%.
- ❖ You can do a lab test for COVID-19 detection, 3-5 days after the complete remission of COVID symptoms or 14 days after the onset of symptoms of your covid-19 moderate infection. Repeat the same test after 3-5 days.

General advice:-

- ❖ Inhale hot water steam 2-4 times a day
- ❖ Take at least 2/3 cup of hot spice tea in a day
- ❖ Take Kalijira soaked water 4-5 drop/nostril once a day,
- ❖ Continue taking Kalijira, Garlic, Honey, Zamzam water etc.
- ❖ Keep yourself free from anxiety by prayer / meditation.

D. Prescription for Children of 1-10 years with COVID-19

(1) Tab. Ivermectin 0.15-0.20 mg / kg body weight should be given only once. If syrup is not available, then tablet can be given in powder form by crushing.

(2) Cap Azithromycin 250 mg should be given once in a day for 05 days or in case of younger children give Syrp. Azithromycin 10 mg / kg body weight once a day for 05 days.

- ❖ Adult dose can be given to children of 10 years of age.

E. Treatment for COVID-19 related vomiting and loose motion (GI symptoms):

- (1) Tab. Nitazoxanide 500 mg (Zox 500 mg) 03 tabs should be taken only once. This dose can be given for patient aged 12 years and above.

In case of children:

- ❖ For children aged 01-03 years, Syrp. Nitazoxanide (100 mg/05 ml) 05 ml 02 times daily for 05 days.
 - ❖ For children of 04-11 years, Syrp. Nitazoxanide (100 mg/05 ml) 10 ml 02 times daily for 05 days.
- (2) If the above treatment failed to control loose motion then,
Tab. Azithromycin 500 mg (Azyth 500)-
01 tab daily for 05 days for children above 10 yrs.
 - ❖ Children under 10 years of age should take 01 tablet (250 mg) daily for 05 days.
 - ❖ For young children, this medicine should be taken as 10 mg / kg body weight,
Once daily for 05 days.
 - (3) ORS (Oral Rehydration Solution) should be taken if required, to prevent dehydration.

F. Prophylactic treatment of COVID-19

Delta variant of SARS Cov-2 is currently the greatest threat. In this alarming situation of COVID-19, Ivermectin 12 mg (good quality, well-preserved and with valid expiry date) can be taken every 10 days for the next 12 weeks or for the entire duration of the current wave as a temporary chemoprophylaxis. Even those who have already been vaccinated also should take this medicine as prophylaxis.

For Children: Children aged more than 10 years can take Ivermectin, 12 mg in every 10 days like adult and children aged between 5-10 years, can take Ivermectin 6 mg in every 10 days.

However, Ivermectin should not be used as a chemoprophylaxis for pregnant women / breastfeeding mothers and children under the age of five.

Special notes on Tab. Ivermectin:

For those who want to know more about the rationale, usefulness and safety of using Ivermectin as a treatment / prophylaxis for Covid-19, below are few of the research data on the use of Ivermectin:

1. Laboratory and animal studies have shown that Ivermectin is highly effective in inhibiting the replication of SARS-Cov-2 which is responsible for COVID-19. Based on these research findings, several clinical trials have been conducted worldwide on the use and efficacy of Ivermectin as prophylaxis against COVID-19, as well as treatment of COVID-19.

2. Amazing result have been found in several clinical trials conducted in India, China, Egypt and Bangladesh on the effectiveness of Ivermectin as prophylaxis to COVID-19. In India, Dr. Priyamdhaba Behra and his team applied Tab. Ivermectin 12-18 mg in two doses (every 72 hours) on 181 physicians as prophylaxis and observed that those who took Ivermectin as prophylaxis were 93% less likely to be infected than those who did not take it. Similarly, in Egypt, Dr. Waheed Shoumen, in China, Andrew Brayant and in Bangladesh, Prof. Mohammed Tarek Alam using the same dose (only Dr. Mohammad Tarek Alam used Tab. Ivermectin 12 mg, once in a month for four months) found that those who took the prophylaxis were much less affected than those who did not take it (86%, 6.4% / 56.4% and 7.9% / 63.3% respectively). A study conducted by ICDDRDB last year revealed the benefits of Ivermectin in the treatment of COVID-19 patients.

3. After reviewing the results of these studies, the FLCCC Alliance (Front Line COVID-19 Critical Care Alliance) located in the United States consisting of world-renowned intensivists (Critical Care Medicine specialists) included Ivermectin in their 'COVID-19 Prevention & Treatment Protocol'. They recommend taking the following dose of Ivermectin: Tab. Ivermectin 12 mg on 1st day, same dose on 3rd day and once per week as prophylaxis.

4. The recent medical experience of using Ivermectin in the treatment of COVID-19 patients in Bangladesh and as prophylaxis in the general population who have not been infected (vaccinated or not) is very promising. We have also noticed that doctors in India, the United Kingdom and the United States have now started using Ivermectin against COVID-19.

5. Since the beginning of the Corona pandemic, we have been practicing timely Evidence Based Medicine to fight COVID-19. We started using Ivermectin for the first time in Bangladesh from April 2020, for the treatment of COVID-19 patients in the Combined Military Hospital, Dhaka. Since then we recommend Tab. Ivermectin to treat the patient of COVID-19 as well as to take it as

prophylaxis for our colleagues, family members, relatives and well-wishers. We recommend Ivermectin as prophylaxis in the same way that we have found the dosage to be effective based on our experience in the practical field and it is consistent with the dosage obtained from the above international organizations and various studies.

6. Use of Ivermectin in the context of Bangladesh

Recent study of ICDDR & IEDCR revealed that current rapid transmission of COVID-19 in Bangladesh is mainly due to delta variant (68%). In Delhi of our neighboring country India, COVID-19 transmission is almost controlled by using Ivermectin, while it is still out of control in Tamil Nadu for not using it. Ivermectin is currently being used in Uttar Pradesh as prophylaxis and treatment. There is no alternative to using Ivermectin in Bangladesh as prophylaxis against COVID-19, to control rapid transmission of delta variant. Use of this low cost and easily available medicine will not only control the rapid transmission of COVID-19 but also will decrease the high ICU based treatment cost and mortality of severe and critical cases.

References:

1. FDA approval and Anti-viral activity of Ivermectin:
Link: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0166354220302011?token=80C38BC7D37E403C6E6B39CE99839C70CF92A6DF0030BD46FCA4FA057D2387131C222548C05DD908BB6E302CA6ED58A4&originRegion=eu-west-1&originCreation=20210702031629>
2. Prevention and early outpatient treatment of COVID-19 by FLCCC Alliance:
Link: <https://covid19criticalcare.com/covid-19-protocols/i-mask-plus-protocol/>
3. Ivermectin as preexposure prophylaxis of COVID-19 by Prof Tarek Alam:
Link: <https://www.ejmed.org/index.php/ejmed/article/view/599>
4. Ivermectin for prevention and treatment for COVID-19 infection by Andrew Brayant:
Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34145166/>
5. Use of Ivermectin as potential chemoprophylaxis of COVID-19 in Egypt by Dr. Waheed Showman:
Link: <https://www.epistemonikos.org/documents/5d9b45e454250b4724bdb82d526286126e4b8f64>
6. Role of Ivermectin in the prevention of SARS-Cov-2 infection among Healthcare workers in India by Dr. Priyamadhava Behera:
Link: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0247163>
7. Clinical trial of Ivermectin against COVID-19 by icddr,b:
Link: <https://www.icddr.org/news-and-events/press-corner/press-releases?id=99&task=view>
8. Delta variant spreading quickly across Dhaka city: icddr,b study:
Link: <https://www.google.com/amp/s/www.thedailystar.net/coronavirus-deadly-new-threat/news/delta-variant-spreading-quickly-across-dhaka-city-icddr-b-study-2112941%3famp>
9. Use of Ivermectin as prophylaxis and treatment of COVID-19 in Uttar Pradesh:
Link: <http://dgmhup.gov.in/DocumentsCovid19/1621.pdf>
10. Ivermectin in Tamil Nadu, Delhi, Uttarpradesh:
Link: https://www.thedesertreview.com/opinion/columnists/indian-bar-association-sues-who-scientist-over-ivermectin/article_f90599f8-c7be-11eb-a8dc-0b3cbb3b4dfa.html

Vaccination against COVID-19 has already been started. In spite of taking vaccine, there is no alternative to maintain social distancing, wearing mask, frequent hand washing and avoiding social gathering in a closed area to combat this virus. Please maintain the health hygiene correctly and remain healthy.

Sincerely yours-



Brigadier General (Dr.) Masud Mazumder,
MBBS, FCPS, Fellow-Critical Care Medicine

Adviser Intensivist & Head
Department of Critical Care Medicine,
Critical Care Center and
Emergency-Casualty Center,
CMH Dhaka, Dhaka Cantonment.
Dhaka-1206.

BANGLADESH.

Dated: 07 July 2021